



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

FEVEREIRO	MARÇO
07/02 a 11/02	14/03 a 18/03

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Arroz, Feijão, Omelete. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip; 209 mg Ca; 4 mg de Fe; 131 µg Vit A; 19 mg Vit C;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne moída, Couve-flor ao molho branco Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip; 316 mg Ca; 6 mg de Fe; 402 µg Vit A; 27 mg Vit C;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, isca de fígado, Salada de alface com tomate Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip; 237 mg Ca; 5 mg de Fe; 110 µg Vit A; 24 mg Vit C;
5ª Feira	Salada de frutas (Banana, laranja e mamão)	Macarrão à bolonhesa, Feijão. Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip; 417 mg Ca; 7 mg de Fe; 15 µg Vit A; 18 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne moída, purê de inhame. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip; 104 mg Ca; 6 mg de Fe; 68 µg Vit A; 52 mg Vit C;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute		



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

FEVEREIRO	MARÇO
14/02 a 18/02	21/03 a 25/03

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado, Biscoito maisena	Macarronada com ovos cozidos, Feijão. Fruta	740 Kcal; 108 g CH; 21 g Ptn; 13 g Lip; 460 mg Ca; 5 mg de Fe; 206 µg Vit A; 31 mg Vit C;
3ª Feira	Suco natural de goiaba, bisnaguinha	Arroz, feijão, carne de panela, salada de beterraba com tomate.	690 Kcal; 98 g CH; 31 g Ptn; 19 g Lip; 299 mg Ca; 6 mg de Fe; 161 µg Vit A; 11 mg Vit C;
4ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito salgado	Arroz, feijão, isca de frango, salada de alface e tomate. Fruta	707 Kcal; 97 g CH; 36 g Ptn; 20 g Lip; 413 mg Ca; 5 mg de Fe; 273 µg Vit A; 12 mg Vit C;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, peixe ao molho, batata doce corada. Fruta	669 Kcal; 98 g CH; 43 g Ptn; 12 g Lip; 96 mg Ca; 4 mg de Fe; 38 µg Vit A; 63 mg Vit C;
6ª Feira	Milk shake de maracujá	Arroz, feijão, tirinha de carne, Repolho refogado. Fruta	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip; 333 mg Ca; 5,25 mg de Fe; 151 µg Vit A; 33 mg Vit C;

Cardápio (21/02): Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, purê de inhame

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute		



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

FEVEREIRO	MARÇO
21/02 a 25/02	28/03 a 01/04

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito salgado	Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, purê de inhame Fruta	798 Kcal; 122 g CH; 32 g Ptn; 20 g Lip; 446 mg Ca; 6 mg de Fe; 387 µg Vit A; 18 mg Vit C;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, isca de fígado, salada de alface com tomate	760 Kcal; 100 g CH; 42 g Ptn; 21 g Lip; 297 mg Ca; 10 mg de Fe; 6090 µg Vit A; 51 mg Vit C;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão tropeiro (couve, carne, feijão, farinha de mandioca,) salada de tomate Fruta	848 Kcal; 125 g CH; 36 g Ptn; 23 g Lip; 413 mg Ca; 8 mg de Fe; 36 µg Vit A; 17 mg Vit C;
5ª Feira	Creme de banana com aveia	Espaguete ao molho de frango, feijão, salada de beterraba Fruta	704Kcal; 97 g CH; 47g Ptn; 14 g Lip; 321 mg Ca; 3 mg de Fe; 125 µg Vit A; 37 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne de panela, creme de espinafre	684 Kcal; 92 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip; 101 mg Ca; 7 mg de Fe; 25 µg Vit A; 13 mg Vit C;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute		



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO	ABRIL
07/03 a 11/03	04/04 a 08/04

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Macarrão à bolonhesa, Feijão Fruta	603 Kcal; 97 g CH; 24 g Ptn; 13 g Lip; 10 g de fibras; 390 mg Ca; 5 mg de Fe; 96 µg Vit A; 6 mg Vit C;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de couve, salada de tomate Fruta	675 Kcal; 93 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip; 12 g de fibras; 283 mg Ca; 4 mg de Fe; 132 µg Vit A; 18 mg Vit C;
4ª Feira	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha com margarina	Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, salada de alface	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip; 12 g de fibras; 289 mg Ca; 4 mg de Fe; 137 µg Vit A; 18 mg Vit C;
5ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz c/brócolis, feijão, carne ao cubo, batata doce corada Fruta	905 Kcal; 116 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip; 14 g de fibras; 91 mg Ca; 3 mg de Fe; 13 µg Vit A; 53 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, frango ao molho, torta de repolho Fruta	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip; 12 g de fibras; 414 mg Ca; 5 mg de Fe; 13 µg Vit A; 18 mg Vit C;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute		